

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИНОСТРАННЫХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ

Никитин Б.Ф.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Введение. Физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения, воспитания и профессиональной подготовки специалистов в высших учебных заведениях. Занятия физической культурой в вузах направлены на достижение студентами физического совершенства, подготовку их к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Цель. В связи с этим перед нами стояла задача определить физическую работоспособность по методике Руфье иностранных студентов 1-3 курсов и 1-3 курсов отечественных студентов.

Результаты и обсуждение. В результате исследований мы получили следующие данные:

Таблица 1

Курс	Индекс Руфье	
	иностранные студенты	отечественные студенты
1	10,5	12,3
2	11,7	11,28
3	12,21	9,59

Одновременно мы определяли физическую подготовленность. Результаты контрольных нормативов (прыжки в длину с места, отклонения туловища, челночный бег) отражены в табл. 2.

Таблица 2

Студенты	курс	Прыжки в длину с места, см	Челночный бег, 4 х 10 м, сек	Отклонение туловища, кол-во раз
иностранные	1	135,6	12,3	38,3
	2	130,1	13,7	30,1
	3	126,2	14,6	26,4
отечественные	1	173,0	10,8	50,0
	2	173,2	10,7	50,0
	3	168,4	10,4	50,0

Выводы:

1. Физическая работоспособность отечественных студентов из года в год незначительно повышается, что подтверждают и результаты сдачи контрольных нормативов.

2. У иностранных студентов физическая работоспособность понижается, соответственно и физическая подготовленность ухудшается.

Полученные результаты позволяют говорить о том, что иностранные студенты не в полной мере заботятся о своем здоровье, и как следствие, низкая физическая работоспособность и физическая подготовленность.

Литература:

1. Ильинич, В. И. Физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич – М.: Высшая школа, 1978.

2. Булич, Э. Г. Физкультура и здоровье / Э. Г. Булич. – Сер. Физкультура и спорт. – 1981. – № 4. – М.: Знание. – 64 с.